



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Ristau, Jörg

□□: Rhede

□□: 320

□□: 10.50 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□: 50:42

□□: 11.83 km/h

□□□□: 4:50 min/km

□□□□□/□□□: 86 (of 389)

□□□□□/□: 77 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 23(of 83)

□□□□□□□: 35:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	10:40	5:04	31	3:49	108	4:18	2.10	10:40	5:04	31	3:49	108	4:18
Rundenzeit	2.10	9:51	4:41	26	2:52	91	8:13	4.20	20:31	4:53	27	6:41	96	7:37
Rundenzeit	2.10	10:00	4:45	22	2:53	76	3:20	6.30	30:31	4:50	24	9:34	85	10:57
Rundenzeit	2.10	10:12	4:51	21	3:02	69	3:32	8.40	40:43	4:50	23	12:36	79	14:29
□□	2.10	9:59	4:45	18	2:48	65	3:15	10.50	50:42	4:49	23	15:24	77	17:44